

## 食品添加物 / 結著劑 腎臟病殺手

用途：讓肉品等食物結合在一起。

成分：焦磷酸鉀、焦磷酸鈉等磷酸鹽類。

常添加食物：魚丸、肉丸、漢堡肉、重組牛肉等。

專家的話：結著劑有助小碎肉黏合在一起，例如魚肉、肉品可結成魚丸、肉丸，或是過去業者使用的重組牛肉，也可能使用結著劑，將肉塊黏在一起。

結著劑主要成分是磷酸鹽類，包括焦磷酸鉀、焦磷酸鈉等。在腎臟科醫師看來，腎臟病患最好不要食用太多添加磷酸鹽類的食物。原因主要是「磷」須經由腎臟排出，對腎臟功能已經不好的患者，更是一種負擔。

腎功能不好、洗腎患者，磷更排不出去，會導致血液中的鈣離子降低，恐出現便秘、抽搐、抽筋，嚴重還會引起心律不整。

健康疑慮：磷需經由腎臟排出，容易對腎臟造成負擔，提醒有腎臟病的民眾，盡量避免攝取可能含有結著劑的魚丸、肉丸等食物。

磷酸鹽類食物每天吃太多，也會有心血管疾病、高血壓，心血管疾病和腎臟病患，盡量不要吃太多魚丸、肉丸等，若吃了上述食物，最好暫時避開花生、起司、乳酪等高磷食物。

諮詢專家：長庚醫院腎臟科醫師顏宗海 整理：記者陳麗婷

\* 資料來源：輯自〈聯合報 <http://mag.udn.com> 〉

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

